

お元気ですか?お気軽にお出かけください

# にこにこ赤十字健康教室

信濃町社会福祉協議会では、楽しみながら健康に関するさまざまなプログラムを行い、寝たきりにならないためのポイントを覚えていただく「にこにこ赤十字健康教室」を開催します。

この機会に健康について一緒に考えてみませんか。ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にお出かけください。

## 記



- 日時 平成30年9月21日(金)  
午前10時から午後2時30分まで
- 会場 富士里支館
- 対象者 富士里地区にお住まいの65歳以上の方
- 参加費 100円
- 内容 ◇血圧測定・健康チェック・体操・昼食〔バイキング〕  
紙芝居・救急法など(昼食はこちらでご用意します。)
- 申込み 9月14日(金)までに信濃町社会福祉協議会  
(電話255-5926)へお申し込みください。  
最寄のバス停等まで送迎しますので、必要な方は  
お申し出ください。(時間はおって連絡いたします。)



【主催】 日本赤十字社長野県支部・信濃町赤十字奉仕団  
信濃町社会福祉協議会